

Loisirs & Culture



Horaires d'ouverture de l'accueil :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45
Mercredi : 10h-12h30 et 14h-18h45
Samedi : 9h30-12h30



Programme d'activités 2023/2024



22, Avenue du Général de Gaulle
95230 Soisy-sous-Montmorency
Tél. 01 39 89 37 92
Email : contact@loisirs-et-culture.com
www.loisirs-et-culture.com



Création : OceanBoulevard.fr - Impression : Gaston Graphic / St. Leu

Théâtre *Laure*

- Mercredi 16h45 6/8 ans
- Mercredi 17h45 9/11 ans
- Vendredi 18h15 +12 ans

Tarif soisés 6/8 ans 205€ (1h) / Tarif hc* 216 €
 Tarif soisés 9/15 ans 237€ (1h30) / Tarif hc* 249€



Théâtre et Contes *Sandrine*

Apprentissage ludique pour créer des histoires et développer l'imaginaire. Expression théâtrale et corporelle, improvisation, respiration, jeux de rôles... au service de l'oralité et des histoires.

- Jeudi 18h dès 7 ans

Tarif soisés 205 € (atelier 1h) / Tarif hc* 216 €



Gym des Bout'choux *Paul & Ludovic*

- Samedi 10h 18 mois/3 ans

Tarif soisés 174 € (ateliers parents/enfants 45 mn)
 Tarif hc* 183 €

- Mercredi 11h 4/6 ans

Tarif soisés 184 € (1h) / Tarif hc* 194 €



Capoeira *Antonio-Black*

À la fois jeu, danse et art martial...

Art brésilien à découvrir !

- Mercredi 10h 4/5 ans (45mn)

- Jeudi 17h 6/9 ans (1h)

- Jeudi 18h +10 ans (1h)

Tarif soisés (45 min) 174 € / Tarif hc* 183 €

Tarif soisés (1h) 191 € / Tarif hc* 201 €



Zumba Kids/Zumba Ados *Nathalie*

- Mardi 18h15 6/9 ans

- Samedi 12h + 10 ans

Tarif soisés 191 € (atelier 1h) / Tarif hc* 201 €



Modern Jazz *Mélanie & Mélanie*

- Lundi 17h15 4/5 ans (éveil)

- Lundi 18h 6/8 ans (init.)

- Lundi 19h Ados 11/15 ans (inter. Jazz 2)

- Mercredi 18h35 8/10 ans (déb. Jazz 1)

- Mercredi 20h Ados + 16 ans (ados/adultes)

Tarif soisés 4/5 ans 174 € (45min) / Tarif hc* 183 €

Tarif soisés 6/10 ans 184 € (1h) / Tarif hc* 194 €

Tarif soisés 11/15 ans 237 € (1h15) / Tarif hc* 249 €

Tarif soisés ados 242 € (1h30) / Tarif hc* 255 €



Hip Hop *Gilles*

- Mercredi 13h30 Niv.1 7/9 ans

- Mercredi 14h30 Niv.2 +10 ans

- Mercredi 15h45 Initiation Break (dès 9 ans)

- Mercredi 17h Niv.3 +14 ans

Tarif soisés Niv 1 / 210 € (atelier 1h) Tarif hc* 221 €

Tarif soisés Niv 2/Initiation Break (ateliers 1h15) 237 €

Tarif hc* 249 €

Tarif soisés Niv 3 / 263 € (ateliers 1h30)

Tarif hc* 277 €



Arts Plastiques *Bruno*

- Lundi 17h15 6/9 ans expression visuelle

- Mercredi 10h 5/7 ans expression visuelle

- Mercredi 11h 8/10 ans expression visuelle

- Mercredi 14h30 6/9 ans expression visuelle

- Mercredi 16h 10/15 ans BD/Graff/Manga

- Mercredi 17h30 10/15 ans Illustration

Tarif soisés 5/7 ans 174€ (1h) / Tarif hc* 183 €

Tarif soisés 6/10 ans 237 € (1h30) / Tarif hc* 249 €

Tarif soisés 10/15 ans 237 € (1h30) / Tarif hc* 249 €



Couture & Customisation *Nathalie*

- Mercredi 15h 8/12 ans

Tarif soisés 221 € (atelier 1h30) / Tarif hc* 233 €



Motricité fine, modelage... *Nathalie*

- Mercredi 11h30 4/6 ans (atelier 1h)

Tarif soisés 184 € (atelier 1h) / Tarif hc* 194 €



Modelage en *fimo* *Nathalie*

- Mercredi 16h30 7/9 ans (atelier 1h30)

- Mercredi 18h 9/12 ans (atelier 1h30)

Tarif soisés 237 € (atelier 1h30) / Tarif hc* 249 €



*Tarif hc : Tarif hors commune

Horaires d'ouverture de l'accueil L&C :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45

Mercredi : 10h-12h30 et 14h-18h45

Samedi : 9h30-12h30

Enfants/ados

Anglais

- Mercredi 10h 3/4 ans *Sedef*
- Mercredi 11h15 4/5 ans *Sedef*
- Mercredi 14h 5/6 ans *Sedef*
- Mercredi 15h 6/7 ans *Sedef*
- Mercredi 16h15 7/8 ans *Sedef*
- Mercredi 17h15 8/10 ans *Sedef*
- Samedi 9h30 5/6 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 10h30 7/8 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 11h30 9/10 ans *Marie-Nicole*
- Samedi 12h30 11/12 ans *Marie-Nicole*

Tarif soiséen 168 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 177 €



Adultes

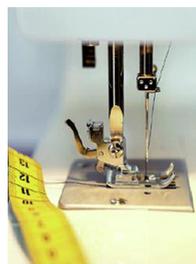
Couture créative !

Accessoires, vêtements, costumes... tous niveaux, des débutants aux autonomes

- Mardi (1 sur 2) 18h15 Tous niveaux *Cécile*

Tarif soiséens 191 € (ateliers 2h30) 14 séances

Tarif hc* 201 €



Dessin/Peinture Aquarelle/Pastel

- Lundi 10h (2h30) Aquarelle *Joëlle*
- Lundi 13h30 (2h30) Peinture *Joëlle*
- Mardi 10h (2h30) Dessin *Bruno*
- Mercredi 19h30 (2h) Dessin-Peinture *Bruno*
- Vendredi 14h (2h30) Peinture *Bruno*

Tarif soiséens Bruno 305 € (2h) / Tarif hc* 321 €

Tarif soiséens Joëlle, Bruno 326 € (2h30) /

Tarif hc* 343 €



Poterie-Terre *Céline*

- Lundi 16h15
- Lundi 19h

Tarif soiséens 357 € (ateliers 2h30) / Tarif hc* 375 €

Encadrement/Cartonnage *Christine*

- Mardi 9h30
- Mardi 13h30

Tarif soiséens 326 € (ateliers 2h30) / Tarif hc* 343 €



Adultes

Blabla Tricot *Sylvie*

Pour partager et progresser en tricot.

- Lundi 15h

Adhésion 20 € (ateliers 2h)

Line Dance *Corinne*

- Mardi 19h15

Tarif soiséens Line Dance 168 € (ateliers 1h)

Tarif hc* 177 €



Danse Africaine *Sematou*

- Vendredi 20h Tous niveaux

Tarif soiséens 242 € (ateliers 1h30)

Tarif hc* 255 €



Zumba *Nathalie*

- Mardi 20h20

- Samedi 13h

Tarif soiséens 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €



Théâtre *Laure*

- Mercredi 20h30 Tous niveaux

Tarif soiséens 265 € (ateliers 2h)

Tarif hc* 279 €



Chorale *Maureen*

- Mardi 19h15

Tarif soiséens 237 € (ateliers 2h)

Tarif hc* 249 €



Gym Tonique *Paul*

Cardio, haltères, élastiques... & relaxation pour finir

- Mardi 19h15

- Jeudi 19h15

- Samedi 10h45

2 cours hebdomadaires au choix (ateliers 1h)

Tarif soiséens 237 € / Tarif hc* 249 €

Modern Jazz *Mélanie*

- Mercredi 20h Tous niveaux

Tarif soiséens 242 € (ateliers 1h30)

Tarif hc* 255 €



*Tarif hc : Tarif hors commune

Cardio Fitness *Aude*

Fitness, cardio, body sculpt, body combat...

- **Mardi 12h**

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €

Qi Gong *Christine*

Étirements, mouvements fluides et doux, respirations, automassages améliorant la circulation énergétique dans le corps et réactivant le lien avec la nature.

- **Jeudi 11h15**

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h15) / Tarif hc* 255 €

Yoga *Agnès/Jérôme*

- **Lundi 9h30 Jérôme**

- **Mardi 10h30 Agnès**

- **Mercredi 20h Jérôme**

- **Jeudi 19h Agnès**

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h15) / Tarif hc* 255 €

Pilates/Gym Douce/ Swiss Ball *Ludovic*

- **Lundi 11h30 Swiss Ball**

- **Lundi 20h30 Swiss Ball**

- **Lundi 12h30 Pilates**

- **Lundi 19h20 Pilates**

- **Jeudi 19h20 Pilates**

- **Vendredi 10h30 Pilates**

- **Vendredi 11h30 Gym Douce**

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €

Pilates/Sophro *Ludovic*

- **Vendredi 16h30**

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 255 €

Sport/Santé *Ludovic*

Pour découvrir ou redécouvrir les sensations procurés par le corps en mouvement, activités physiques ciblées, variées en intérieur et extérieur.

- **Mardi 15h15** (ateliers 1h)

- **Jeudi 14h** (ateliers 2h)

Tarif soisés 328 € (Mardi + Jeudi/ateliers 3h)

Tarif hc* 345 €

Tarif soisés 219 € (Jeudi/ateliers 2h)

Tarif hc* 230 €



Tai Chi Chuan/Relaxation *Christine*

- **Jeudi 9h30**

Tarif soisés 242 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 255 €

Capoeira *Antonio-Black*

- **Jeudi 20h15**

Tarif soisés 221 € (ateliers 1h15) / Tarif hc* 233 €

Sophrologie/Relaxation *Maryam*

- **Mardi 14h**

Tarif soisés 205 € (ateliers 1h) / Tarif hc* 216 €

Atelier d'écriture *Mireille & Olivier*

Écriture créative, jeux de mot, Poésie.

Venez exercer votre talent d'écrivain en herbe

- **1 jeudi par mois 20h Mireille**

Tarif soisés 121 € (1 atelier de 2h par mois)

Tarif hc* 128 €

- **Jeudi 14h (20 séances de 2h) Olivier**

Tarif soisés 221 € / Tarif hc* 233 €

Cours d'Anglais *Margot*

- **Mardi 17h30 Intermédiaires**

- **Samedi 9h Pré-intermédiaires**

- **Samedi 11h Avancés**

Tarif soisés 310 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 326 €

Au plaisir de lire *Micheline & Claudette*

- **2^{ème} lundi du mois 14h30**

Adhésion 20 € (ateliers 1h30)

Cafés Langues/Conversations

- **Jeudi (1 sur 2) 18h Italien Michèle & Raphaël**

- **Jeudi (1 sur 2) 10h Espagnol Christelle**

Adhésion 20 € (ateliers 1h30)

Batucada *Eric*

- **Vendredi (3 vendredi par mois) 19h45**

Tarif annuel 273 € (ateliers 1h30) / Tarif hc* 287 €

Marche Nordique *Ludovic*

- **Samedi 10h**

Tarif annuel 205 € (ateliers 2h en extérieur)

Tarif hc* 216 €

*Tarif hc : Tarif hors commune



Programme culturel 2023/2024

Voici quelques rendez-vous attendus pour cette saison.

Sorties/Visites d'expositions

Les sorties-visites reprendront à partir de fin septembre, le programme vous sera complété à la rentrée.

Voici les premières sorties programmées durant le 1er trimestre :

Fin septembre

■ Balade du Parc Monceau

Mardi 10 octobre à 14h

■ Escape Game

Braquage à la française
et braquage au casino.

27 € par personne
(groupe de 5)



Jeudi 30 novembre
à 10h50

■ Hôtel de la Marine

Monument emblématique
de la place de la Concorde.
La visite nous permettra

de découvrir ses appartements du XVIII^e
siècle remeublés, ses salons d'apparat
dans un bâtiment entièrement restauré
par le centre des monuments nationaux.
25 € par personne



En décembre

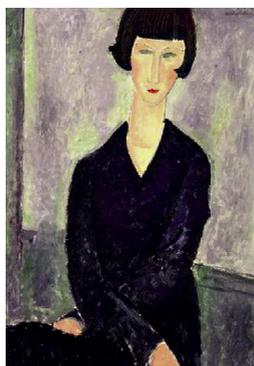
■ Exposition Modigliani

Musée de l'Orangerie.

En janvier

■ Le Trésor de Notre Dame

Les origines à Viollet-le-Duc.
Au musée du Louvre.



Au Printemps

■ Visite de la Cité Universitaire et du Parc Montsouris

■ Jardin Albert Kahn.



Dates et tarifs à venir.

Inscriptions et réservations auprès de l'accueil de L&C.

Ateliers créatifs et stages

Pendant les vacances scolaires à L&C

Mardi 31 octobre après-midi *Thématique Halloween*

Du lundi 12 février au vendredi 23 février

Du lundi 8 avril au vendredi 19 avril

Du lundi 8 juillet au vendredi 12 juillet

Enfants comme adultes, profitez des vacances pour vous essayer
de nouvelles pratiques artistiques ou de développement personnel.
Participation entre 15€ et 40€ par atelier.

Journée portes ouvertes

Samedi 9 septembre de 9h30 à 13h à Loisirs & Culture
Ouverture de la saison L&C 23-24

Inscriptions aux ateliers annuels pour tous les âges et rencontres
avec les animateurs. Entrée libre

Bar des Sciences

Jeudi 12 Octobre à 19h à l'Orangerie du Val Ombreux

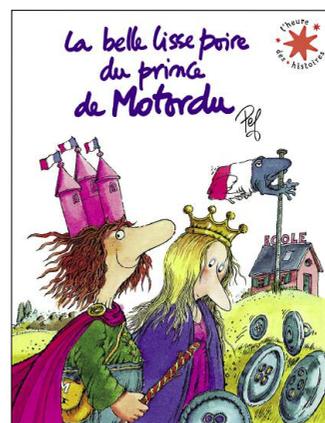
Thématique : Comment vaincre le changement climatique ?

Le débat sera animé par le journaliste scientifique Paul de Brem
ainsi que 3 intervenants.

Tarif : 10€ par personne ; 5€ pour les étudiants et lycéens.

Inscriptions et réservations auprès de l'accueil de L&C.

Spectacle jeune public



A venir

Tout public et groupes.

Tarif : 8€ par personne,

5€ par enfant pour les groupes.



Ateliers créatifs d'hiver

Samedi 9 décembre, à partir de 14h à Loisirs & Culture

Ateliers créatifs avec réalisation de décorations et de
cadeaux personnalisés pour petits et grands...

Tarifs : à partir de 8€ par atelier et par personne.

Un moment pour moi

Samedi 27 Avril dès 14h à L&C

Pour sortir de l'hiver en douceur...

Ateliers et conférences interactives au service du bien-être et des émotions positives.

Demandez le programme auprès de l'accueil de Loisirs & Culture.

Tarifs : à partir de 8€ par atelier et par personne.



Ateliers de printemps

Samedi 23 mars

Laissez place à votre imagination : ateliers de décorations et de cadeaux personnalisés pour petits et grands...

Tarifs : à partir de 8€

par atelier et par personne.



Cartes blanches aux artistes

Du mercredi 5 au mercredi 12 juin

Exposition à l'Orangerie

Exposition des ateliers Aquarelle,

Peinture, Encadrement,

Dessin, Couture, Écriture,

Poterie... de L&C.

Entrée libre

Mardi 18 juin 19h

Concert de notre chorale *Si on chantait*.

Entrée libre



Des ateliers mensuels

Au programme :

Samedi 7 octobre

Atelier Art & Danse Thérapie de 14h à 18h.

Samedi 20 janvier

Atelier Emaux sur Cuivre

Samedi 16 mars

Atelier Macramé

Suite du programme et tarifs auprès de l'accueil de L&C.

L'asso en fête !

Samedi 22 et dimanche 23 juin

Représentation des ateliers théâtre de L&C et Gala des ateliers scéniques de L&C : modern jazz, hip-hop, zumba, capoeira, batucada ...

Toute la programmation, infos & réservations :

L&C : 01 39 89 37 92 ou www.loisirs-et-culture.com



Informations générales

Loisirs & Culture est une association régie par la loi 1901.

Elle est agréée Jeunesse & Sport N°95/95 du 7/03/72. L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité et implique l'acceptation des règles générales qui régissent l'association. Elle couvre les frais d'inscription et d'assurance. L'adhésion permet d'accéder à l'ensemble des activités, de participer à la vie de l'association, d'aider à la réalisation de projets arrêtés par le conseil d'administration et de participer à l'assemblée générale de l'association.

Le conseil d'administration se compose de

Présidente : Micheline Dachez

Vice-Présidente : Sylvie Decaudin

Secrétaire : Janine Dubois

Trésorière : Marie-Dominique Arnould

Administrateurs : Claudette Barbezange, Martine Le Lan, Philippe Pedel, Monique Riffaud, Pascale Cogné, Patricia Umnus, Franck Zontone, Anne-Marie Lanoizelé et Agnès Massot-Pelé.

Aux côtés des bénévoles du Conseil d'Administration, Sandrine Da Maia, Eilina Martin et Van Nguyen travaillent quotidiennement au service de l'association et de ses adhérents.

Horaires de l'accueil

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h-18h45

Mercredi : 10h-12h30 et 14h-18h45

Samedi : 9h30-12h30

Saison 2023/2024 : début des ateliers le lundi 18 septembre.

Fin des ateliers le samedi 29 juin.